VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



ГРИБЫ

ГРИБЫ — ЦЕННЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

Грибы — удивительный дар природы. Они обладают высокими пищевыми качествами. Свежие белые грибы, например, полезнее моркови и капусты, а сушеные почти вдвое калорийнее яиц. Бульон из сушеных грибов питательнее мясного бульона и, разумеется, более ароматный.

В грибах значительно больше белков, чем в овощах, содержание жиров в грибах также несколько большее. Количество сахара в грибах невелико (0,8—4%), но зато они богаты такими элементами: фосфором, калием, кальцием, медью, цинком, иодом, марганцем. Грибы содержат почти столько минеральных веществ, как и фрукты, а значительное количество фосфоров приближает их к рыбе. В грибах обнаружены витамины A, B_1, B_2, D, PP и C. Грибы богаты также экстрактивными веществами, благодаря чему грибные блюда обладают приятным вкусом и запахом.

В пищу употребляют в основном шляпочные грибы, надземная часть которых — плодовое тело — состоит из шляпки и ножки. В шляпке гриба больше питательных веществ, чем в ножке. На нижней стороне шляпки находится спороносный слой — гименофор. У большинства съедобных грибов он состоит из трубочек или пластинок, которые радиально расходятся от ножки. В связи с этим грибы делятся на трубчатые и пластинчатые. К трубчатым относятся белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята и др., к пластинчатым — рыжики, сыроежки, опята, грузди и др.

В зависимости от пищевой ценности грибы подразделяются на четыре категории. К первой принадлежат белый гриб, рыжик и груздь настоящий; ко второй — грибы среднего качества (подосиновик, подберезовик, масленок, синяк); к третьей — моховики, сыроежки, лисички, опята; к четвертой категории — малоценные грибы (некоторые виды сыроежек, волнушка розовая, свинушка тонкая, опенок летний и др.).

Следует помнить, что грибы быстро портятся, поэтому их необходимо использовать (перерабатывать) в день сбора.

Грибы употребляют в свежем виде (для первых и вторых блюд) или заготавливают впрок.

Первые блюда лучше готовить из белых грибов, так как от них не чернеет бульон, а также из подосиновиков и подберезовиков. Для вторых

блюд грибы жарят или тушат. Для этого пригодны почти все съедобные грибы — шампиньоны, лисички, опята, сыроежки, рыжики и др.

Заготавливая впрок, грибы маринуют, солят, сушат. Для маринования наиболее пригодны белые грибы, маслята, подберезовики, подосиновики, опята; для соления — рыжики, грузди, лисички, шампиньоны, волнушки, свинушки и некоторые виды сыроежек.

Сушат в основном белые грибы, изредка подберезовики, подосиновики, маслята и сморчки. Перед сушкой грибы не моют, а лишь старательно очищают от земли, песка, листьев, хвойных иголок и мха. Сушить грибы можно в духовке, в печи, над плитой — при температуре не ниже +60°. В ясные дни грибы сушат на открытом воздухе: шляпки грибов нанизывают на тонкие веточки или на крепкую нитку и вывешивают на солнце.

В некоторых съедобных грибах содержатся горькие или даже ядовитые вещества, которые разрушаются или вымываются после соответствующей обработки. Такие грибы называют «условно съедобными». К ним относятся свинушка тонкая, волнушка розовая, молочаи, некоторые виды сыроежек. Перед тем как варить или жарить условно съедобные грибы, их следует обязательно прокипятить 7—10 мин., отвар вылить, а грибы промыть в проточной воде. Перед засолкой их нужно отварить или хорошо вымочить.

Существует небольшая группа «несъедобных грибов». Однако они не ядовиты, а лишь обладают неприятным вкусом или запахом. Это желчный гриб, лисичка ложная, боровик несъедобный, рядовка серая и др.

Нельзя забывать, что рядом со съедобными встречаются ядовитые грибы. Некоторые из них могут вызвать не только временное отравление человека, но и смерть. К этой группе прежде всего необходимо отнести несколько видов пластинчатых грибов: бледную поганку, мухоморы (красный, пантерный, вонючий), опята ложные (серно-желтый и кирпично-красный), энтолому серую ядовитую. Из трубчатых грибов ядовитым является сатанинский гриб. В ткани ядовитых грибов находятся различные сильнодействующие токсические вещества. Самые опасные из них — фаллоидин и аманитин, содержащиеся в бледной поганке.

Некоторые ядовитые и несъедобные грибы на первый взгляд очень похожи на съедобные. Этих двойников следует особенно опасаться.

Два гриба-недруга, например, имеют опасное сходство с «царем леса» — белым. Это несъедобный желчный гриб (очень горький на вкус) и ядовитый сатанинский гриб.

Желчный гриб напоминает белый гриб, особенно молодой. Однако трубчатый слой у него бледно- или грязно-розовый (у белого гриба — белый, желтовато-белый, желтый), мякоть на срезе розовеет (у белого гриба остается белой), на вкус этот гриб очень горький. Желчный гриб встречается с июня по октябрь на песчаной почве в хвойных лесах. *Сатанинский гриб* растет в лиственных и смешанных лесах с июня по сентябрь. От белого гриба он отличается в основном яркой желтовато-красной и кроваво-красной окраской трубчатого слоя шляпки и густокирпичным цветом нижней части ножки. На срезе мякоть сначала краснеет, а потом синеет.

Лисичка съедобная тоже имеет двойника из группы несъедобных грибов — это *лисичка ложная.* У настоящей лисички края шляпки выгнутые, гофрированные, а у ложной — шляпка округлая, воронкообразная, с ровными краями. Цвет настоящей лисички яично-желтый или оранжево-желтый, а ложной — красновато-оранжевый, красно-медный.

Наиболее опасного двойника имеют шампиньоны. Это смертельно ядовитая *бледная поганка,* молодые экземпляры которой очень напоминают шампиньон. Следует запомнить, что у основания ножки бледной поганки имеется клубневидное утолщение с остатками белого покрывала. У шампиньона ножка без утолщения внизу. Пластинки даже у старой бледной поганки всегда белые, а у шампиньона они сначала бледно-розовые, потом розовые, а при созревании спор — черно-бурые.

У шампиньона полевого есть еще один двойник—ядовитый *шампиньон рыжеющий.* Этот гриб встречается сравнительно редко, но вызывает сильное отравление. На изломе мякоть его рыжеет (отсюда и название его) и пахнет карболкой.

Бледная поганка похожа на малоценный съедобный гриб-поплавок (такая же шляпка и тонкая ножка с клубневидным утолщением). Но есть и существенное отличие: у бледной поганки — белое кольцо на ножке в верхней ее части, а у поплавка его нет.

В разгаре осени на трухлявых пнях и вокруг них появляются колонии опят осенних настоящих. Это очень вкусные грибы, но и у них есть опасные двойники — *ложноопенок серно-желтый* и *ложноопенок кирпично-красный.* Эти грибы также растут колониями. Ориентироваться следует по цвету шляпки. У опенка осеннего настоящего шляпка неярких тонов — буроватая, светло-коричневая, грязно-коричневая, с мелкими темными чешуйками в центре, пластинки белые, у старых грибов — светло-бурые. У ложноопенка серно-желтого шляпка ярко-желтая, зеленовато-желтая, в

центре — густокрасноватая, пластинки желто-зеленоватые, зеленовато-серые, у старых грибов — черно-оливковые. У ложноопенка кирпично-красного шляпка желтовато-коричневая с более темной кирпично-красной окраской в центре, пластинки дымчатые или черно-оливковые. На ножке опенка осеннего настоящего хорошо видно белое кольцо, а у ложного оно почти незаметно. Споры, высыпающиеся из старых грибов, у опенка осеннего настоящего белые, а у ложного — темнокоричневые.

Среди съедобных грибов есть и такие, которые часто без основания обходят стороной. К ним принадлежат:

Дождевик шиповатый. Плодовое тело этого гриба сплошное, округлое, у молодого гриба белое, у старого — табачно-бурое, 3—5 *см* в диаметре, на его поверхности имеются мелкие шипы. Встречается этот гриб в лесах, на лугах, особенно после дождей. Дождевик шиповатый съедобный только тогда, когда он молодой, когда его мякоть еще белая. Его варят, жарят, сушат. По содержанию азотистых веществ дождевик шиповатый занимает первое место среди всех лесных грибов. В высушенном виде этот гриб легко растирается в порошок, который используют для приготовления бульона.

Необходимо помнить, что среди грибов-дождевиков есть один ядовитый вид — ложнодождевик обыкновенный. Это кругловатый гриб с сероватой оболочкой, под которой находится крепкая фиолетово-черная мякоть с белыми прожилками. Запах ложнодождевика обыкновенного напоминает запах сырого картофеля.

Гриб зонтик пестрый. Отпугивает от себя некоторым сходством с мухомором пантерным. Это очень большой гриб: диаметр его шляпки, сидящей на тонкой высокой ножке, достигает иногда 25 *см.* Часто встречается в редколесье, на вырубках, вдоль дорог. Шляпка его беловато-серая с большими серовато-бурыми чешуйками, а посредине ее — конический темный бугорок. Ножка постепенно расширяется книзу, у основания — клубневидная, на ней белое кольцо. В пищу употребляют только шляпки молодых грибов. Их варят или жарят, предварительно облив кипятком и сняв верхнюю кожицу.

Чесночник. Это гриб-малютка с острым запахом чеснока. Растет часто на хворосте. Шляпка его желтовато-коричневая, диаметром не более 3,5 *см*, очень тонкая, с белыми или красновато-белыми пластинками, сидит на тоненькой блестящей темно-коричневой ножке. Гриб используют для приготовления соусов — острой приправы для мясных блюд.

ВОЗМОЖНЫЕ СЛУЧАИ ОТРАВЛЕНИЯ ГРИБАМИ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

Основная причина грибных отравлений — неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, а также неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных грибов.

Видов ядовитых грибов сравнительно мало, а смертельно ядовита — только бледная поганка. Признаки отравления бледной поганкой появляются лишь через 8—12 часов после ее употребления: сильные боли в животе, частый понос при непрерывной рвоте, сильная жажда, головные боли, холодный пот. Температура тела человека понижается до 36—35°, пульс становится слабым, конечности — холодными. Сознание в большинстве случаев сохраняется.

Признаки отравления мухоморами (красным, пантерным, вонючим), а также некоторыми грибами из рода клитоцибе появляются через 1,5—2 часа после их употребления: боль в животе, тошнота, рвота, сильное слюновыделение, потение. Потом начинается умопомрачение, появляются бред и галлюцинации, человек теряет способность управлять своими действиями и впадает в состояние, граничащее временами с помешательством. Смерть наступает редко, в основном у детей.

Весной бывают случаи отравления сморчками и строчками. Сморчки можно употреблять только после предварительной обработки. Строчки, по мнению многих специалистов, вообще нельзя назвать съедобными грибами. Оба эти вида содержат опасный яд — гельвелловую кислоту, которая приводит к разрушению селезенки. Первые признаки отравления сморчками появляются через 4—6 часов: боль в животе, тошнота, переходящая в рвоту, головные боли. Понос бывает редко. Если отравление сильное, то на следующий день возникает желтуха, иногда может наступить смерть. Особенно сильно действует яд на детский организм.

Чаще всего отравление условно съедобными грибами (свинушками, волнушками, рядовками) возникает вследствие неумелого приготовления их. Признаки отравления — тошнота, рвота, понос — появляются вскоре после употребления грибов (через 1—4 часа). Выздоровление наступает обычно через сутки.

Можно отравиться и съедобными грибами. В старых грибах наряду с полезными веществами часто имеются продукты разложения белков, пагубно влияющие на организм человека. Поэтому пригодными для пищи

являются только сравнительно молодые грибы. Кроме того, причиной отравления могут быть неправильно заготовленные или испорченные сушеные и консервированные грибы. Ни в коем случае нельзя мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде — это может привести к отравлению.

При всяком, даже легком, отравлении грибами необходимо немедленно обратиться к врачу или доставить пострадавшего в больницу. До прихода врача больному необходимо очистить желудок, обязательно положить в кровать, к ногам и животу приложить грелки. Нужно давать пить маленькими глотками холодную подсоленную воду (одна чайная ложка соли на стакан воды) — это несколько ослабляет тошноту и рвоту. Кроме того, можно давать крепкий чай, черный кофе, мед и молоко. Человеку, отравившемуся грибами, ни в коем случае нельзя употреблять алкогольные напитки, так как спирт содействует быстрому всасыванию в организм грибных ядов. Остатки грибов, которые привели к отравлению, нужно передать врачу для исследования — это облегчит последующее лечение.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩЕМУ ГРИБНИКУ

1. Собирайте только те грибы, о которых вам точно известно, что они съедобны.

2. Грибы, в которых вы сомневаетесь, немедленно выбрасывайте.

3. Перед употреблением в пищу еще раз внимательно пересмотрите собранные вами грибы, отбрасывая старые, червивые и подозрительные.

4. Пластинчатые грибы, особенно сыроежки, старайтесь срезать с ножкой, чтобы убедиться, что на ней нет пленчатого кольца. Помните, что среди пластинчатых съедобных грибов такое кольцо имеют только опенки, шампиньоны и гриб-зонтик пестрый.

5. Собирая шампиньоны, особое внимание обратите на цвет пластинок. Он должен быть от розово-белого до буро-коричневого (но не белым!).

6. Никогда не пробуйте сырых грибов, в которых вы сомневаетесь.

7. Лучше всего собирать грибы ранним утром. Собранные в это время, они свежие, крепкие и хорошо сохраняются.

8. Будьте в лесу заботливыми хозяевами. Не вырывайте грибов «с корнем», а срезайте их ножом, чтобы не повредить грибницу — очень нежную подземную часть гриба. Помните, что одна грибница дает несколько плодовых тел, и уничтожение ее приводит к прекращению роста грибов в этом месте.

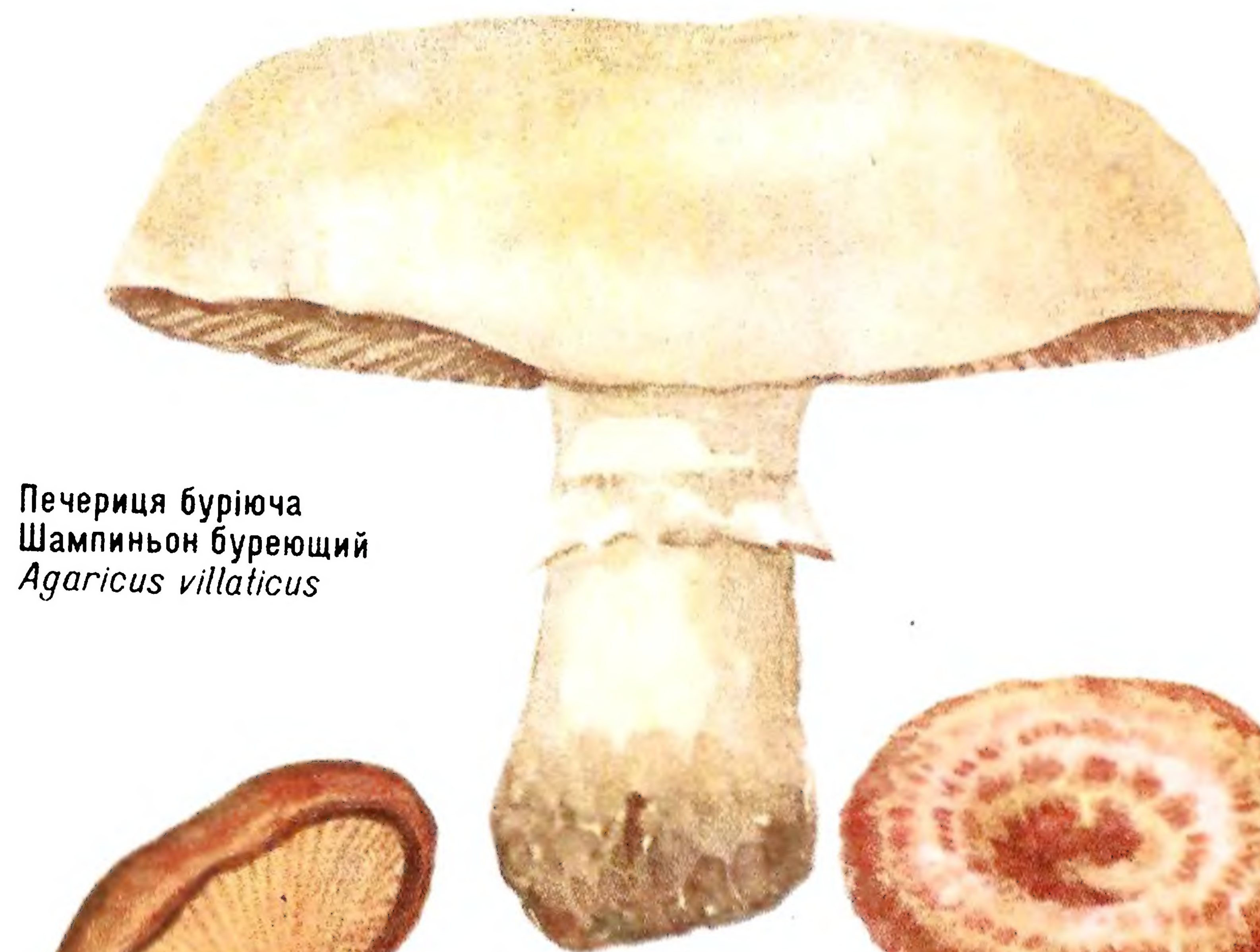
УСЛОВНО СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



Зморшок їстівний
Сморчок настоящий
Morchella esculenta



Зморшок конусовидний
Сморчок конусовидный
Morchella conica



Печериця буріюча
Шампиньон буреющий
Agaricus villaticus

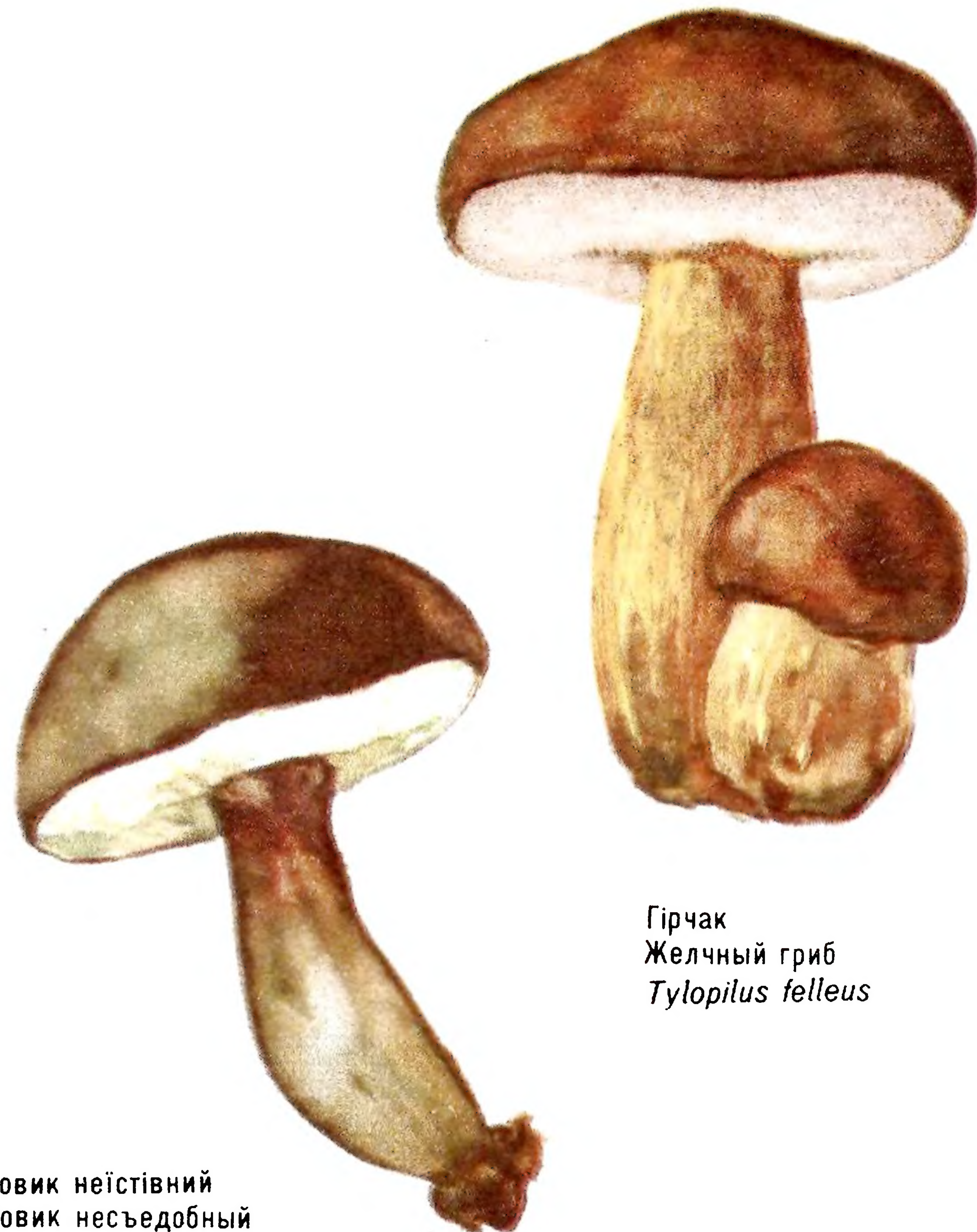


Свинуха тонка
Свинушка тонкая
Paxillus involutus



Вовнянка
Волнушка розовая
Lactarius torminosus

НЕСЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



Гірчак
Желчный гриб
Tylopilus felleus

Боровик неїстівний
Боровик несъедобный
Boletus calopus



Лисичка несправжня
Ложная лисичка
Clitocybe aurantiaca

Хрящ-молочник неїстівний, болотяний
Млечник серо-розовый
Lactarius helvus



Рядовка сіра
Рядовка серая
Tricholoma saponaceum

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ



Мухомор пантерний
Мухомор пантерный
Amanita pantherina



Опеньок цегляно-червоний несправжній
Ложноопенок кирпично-красный
Hypholoma sublateritium



Опеньок сірчано-жовтий несправжній
Ложноопенок серно-желтый
Hypholoma fasciculare



Дощовик несправжній
Ложнодождевик обыкновенный
Scleroderma aurantium



Клітоцибе червонуватий отруйний
Клитоцибе ядовитый
Clitocybe rivulosa



Строчок звичайний
Строчок обыкновенный
Gyromitra esculenta



Бліда поганка, мухомор зелений
Бледная поганка
Amanita phalloides



Ентолома жовтувато-сиза отруйна
Энтолома желтовато-сизая ядовитая
Entoloma lividum



Мухомор червоний
Мухомор красный
Amanita muscaria



Мухомор білий вонючий
Мухомор вонючий
Amanita virosa



Чортів гриб
Сатанинский гриб
Boletus satanas



Ентолома сіра отруйна
Энтолома серая ядовитая
Entoloma rhodopolium

СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



Осиковик, підосиковик, бабка червона
Подосиновик, красноголовик
Boletus aurantiacus



Березовик, підберезовик, бабка темна
Подберезовик
Boletus scaber



Маслюк звичайний
Масленок обыкновенный, поздний
Boletus luteus



Маслюк зернистий
Масленок зернистый
Boletus granulatus





Моховик жовто-бурий
Моховик желто-бурый
Boletus variegatus

Білий гриб, боровик
Белый гриб
Boletus edulis





Боровик жовтий
Поддубник
Boletus impolitus

Моховик зелений, решітка
Моховик зеленый
Boletus subtomentosus





Часничник дрібний
Чесночник
Marasmius scorodonius



Їжовик лускатий
Ежевик пестрый
Sarcodon imbricatum

Гриб зонтик великий
Гриб зонтик пестрый
Lepiota procera



Поплавок
Поплавок
Amanitopsis vaginata



Гриб баран, спарасис кучерявий
Гриб баран, спарассис кудрявый
Sparassis crispa

Дощовик їстівний, дощовик шипастий
Дождевик шиповатый
Lycoperdon perlatum





Мухомор сірий їстівний
Мухомор толстый
Amanita spissa



Головач округлий
Головач круглый
Calvatia caelata



Клітоцибе величезний
Клитоцибе гигантский
Clitocybe gigantea



Гриб каштановий, заячий гриб
Гриб каштановый
Gyroporus castaneus



Гіропор синіючий, березовий
Синяк
Gyroporus cyanescens



Рижик смачний
Рыжик красный
Lactarius deliciosus



Лисичка
Лисичка
Cantharellus cibarius



Їжовик жовтуватий
Ежевик беловато- желтый
Hydnum repandum



Хрящ-молочник справжній
Груздь настоящий
Lactarius resimus



Хрящ-молочник червоно-коричневий
Молочай, гладыш
Lactarius volemus



Сироїжка їстівна
Сыроежка пищевая
Russula vesca



Сироїжка світло-жовта
Сыроежка светло-желтая
Russula claroflava



Сироїжка крихка
Сыроежка ломкая
Russula fragilis



Сироїжка луската, товстуха
Сыроежка зеленоватая
Russula virescens



Сироїжка вицвітаюча
Сыроежка сереющая
Russula decolorans



Опеньок осінній справжній
Опенок осенний настоящий
Armillaria mellea



Опеньок літній
Опенок летний
Pholiota mutabilis



Печериця польова
Шампиньон полевой
Agaricus arvensis



Печериця їстівна, печериця тротуарна
Шампиньон съедобный
Agaricus edulis



Рядовка тополева
Рядовка тополевая
Tricholoma populinum



Зеленушка, рядовка зелена
Зеленушка
Tricholoma equestre



Підвишень
Подвишенник
Clitopilus prunulus

Среди даров природы, которыми так богата наша страна, значительное место занимают грибы — ценный продукт питания.

Собирая грибы, мы много времени проводим на свежем воздухе. вдыхаем аромат леса, любуемся красотой природы. Это очень полезное и увлекательное занятие.

Но будьте внимательны! Некоторые съедобные грибы имеют своих двойников среди несъедобных и ядовитых грибов.

В этом наглядном пособии — определителе грибов — помещены цветные рисунки 58 наиболее распространенных в Европейской части СССР (преимущественно в лесах и лесных насаждениях) съедобных, условно съедобных, несъедобных и ядовитых грибов. Названия их даны на украинском, русском и латинском языках. В текстовой части рассказывается о пищевой ценности грибов, о приготовлении грибных блюд. Особое внимание обращено на возможные случаи отравления грибами и на оказание, в случае необходимости, первой помощи пострадавшему.

В развернутом виде пособие можно использовать на занятиях в кооперативных техникумах и училищах. Оно будет полезным для занятий со студентами медицинских и сельскохозяйственных специальностей высших и средних специальных учебных заведений, для бесед со студентами или учащимися во время туристских походов по родному краю, а также хорошим советчиком для тех, кто собирает грибы для заготовительных организаций и личного потребления.

Рекомендовано Главным Управлением заготовок Укоопсоюза как наглядное пособие для кооперативных техникумов, кооперативных училищ и заготовительных организаций.

Автор-составитель кандидат биологических наук
Майко Татьяна Константиновна

ГРИБЫ

(наглядное пособие-определитель)
Перевод с украинского
Издание второе

Рисунки выполнил художник А. М. Аникин
Редактор В. М. Ольхович
Художественный редактор И. Г. Сухенко
Технический редактор А. Д. Новик
Корректор Л. Д. Мягкоход

Сдано в производство 20.I 1972 г. Подписано к печати 22.II 1972 г. Формат бумаги 50x70. Бумага офсетная. Уч.-изд. л. 1,61. Тираж 850 000. Изд. № 1324. Цена 25 коп. Зак. № 366.
Издательство «Вища школа», Киев-54, ул. Гоголевская, 7.
Одесская типоофсетная фабрика.
ЗТПНЛ 1972, поз. 179.